ساعة سجود وتأمّل
أمام القربان المقدس

"أنتم فيّ وأنا فيكم" (يو ١٤/٢٠)

نيسان ٢٠٢٥

كنيسة مار يوسف - المطيلب

كنيسة مار نعمةالله - دير طاميش

نصلّي في هذه الساعة لكي يُدرك ويؤمن كلّ أحدٍ بأنّ الله قريبٌ جدًا منّا وليس ببعيد؛ هو في داخلنا وفي قلبنا وفي ضميرنا وفي كلّنا، وفي الإنسان الآخر، إن سمحنا له. آمين.

"أنتم فيَّ وأنا فيكم": هي ساعة سجود وتأمّل بهذه الكلمة، وكيف يمكن أن يكون ذلك، وكيف نلمس هذه الحقيقة، وكيف نُترجمها ونُظهرها للعالم، لتكون له الحياة المنطلقة منّا نحوه. ساعة مباركة ومقدّسة.

➢ ***نشيد الدخول:*** يا خبز الحياة

١- يا خبزَ الحياة وقوتَ الأرواح وعربونَ النعيم،
أنتَ ابنُ البشر أنتَ ابنُ الإله والإله الرحيم،
الملائكة قيام بالخجل والوجل من بهائِكَ العظيم،
ونحنُ المساكين كيف نقبلُكَ بفمِنا ذا الأثيم.

٢- في العشا السّري فاضَ بحرُ الجود وكان هو الجوّاد،
وَهَبَنا ذاتَه خبزاً وخمراً وهو أشرف زاد،
يُقْبَلُ حساً ويفيدُ نفساً بأفضل إمداد،
يا لَسرٍّ عجيب سرِّ الله الرهيب يُحَقُّ أن يُعبَد.

٣- أيها التائبون هلمّوا باحترام واقتبلوا الإله،
هوَ الذي يُعطى هو الذي يُعطي رحمةً وحياة،
إلهي رجائي نعيمي نعمتي لذّتي المبتغاة،
أنعمْ لنقبلك بالحبّ والشوق عربون النجاة.

➢ **باسم الآب والابن والروح القدس الإلَه الواحِد، آمين.**

➢ ***صلاة البدء:***

يا ربّنا وإلهنا، جئناك اليوم، ساجدين ومتأمّلين في كلمتك لنا: "أنتم فيّ وأنا فيكم".
فكيف لنا نحن الضعفاء، أن ندرك ونعرف هذه الكلمة في عقلنا المحدود والصغير؟
كيف للجبلة أن تسأل جابلها لماذا، أو كيف؟ (روم٩/٢٠).
يا ربّنا، أعطنا الإيمان لنُدرك في روحك بأنّا في الحبّ نكون فيك أنت المحبّة (١يو٤/٨)، وتكون أنت فينا، فنعرف تمجيدك مع الآب وروحك القدّوس، وإلى الأبد. آمين.

➢ ***<u>التأمّل الأول: الآبُ فيَّ، وأنا في الآب! (يو١٠/٣٨)</u>***

يا ربّنا، في تجسّدك على الأرض، وعيشك فيما بيننا، أظهَرتَ بأنّك لستَ وحدك، فالآب معك (يو١٦/٣٢).

وكيف يكون الآب معك، ونحن لا نراه؟ لتُجيبنا كما أجبتَ فيليبّس: "مَن رآني رأى الآب" (يو١٤/٩)، وتؤكّد لنا بأنّك والآب واحد (يو١٠/٣٠)، وتدعونا لأن نؤمن بأنّك في الآب وأنّ الآب فيك! وأنّ الكلام الّذي تقوله ليس من عندك، بل هو كلام الآبِ المُقيم فيك، وأعماله يعملها فيك (يو١٤/١٠).

أنت تُتَمِّم العمل الّذي أوكَلَه إليك الآب أن تعمَلَهُ (يو١٧/٤).

كل ما هو للآب هو لك، وكل ما هو لك هو له (يو١٧/١٠).

وأنت كنتَ تعلم أنّ الآبَ جعل في يديك كلَّ شيء، وأنّك خرجتَ من الله وإلى الله تمضي (يو١٣/٣).

أنتَ أظهَرتَ للنّاس إسمَ أبيكَ (يو١٧/٦)، لا إسمك!

والرّوح الّذي أنتَ كُوِّنتَ به في أحشاء مريم (لو١/٣٥)، أنت تُرسله (يو١٦/٧). هو روح الحقّ، أنت الحقّ (يو١٤/٦)، يتكلّم بما يسمع، لأنّه لا يتكلّم من عنده، هو سيمجّدك لأنّه سيأخذ ممّا هو لك ويُخبرنا به. جميع ما هو للآب فهو لك، ولذلك قُلتَ بأنّه يأخذ ممّا لك ويُخبرنا به (يو١٦/١٣-١٥).

يا ربّنا الثالوث، هذا ما أنتَ عليه، من تناغمٍ وتكاملٍ وطاعةٍ وحبٍّ!

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نرى فيك الله الآب، ونؤمن بأنّ روحك، هو روح الآب، والمقيم فينا (يو١٤/١٧)، ليُذكّرنا بك ويُعلّمنا تعاليمك (يو١٤/٢٦). آمين. ***(صمت وتأمّل)***

➢ ***<u>التأمّل الثاني: ليكونوا فينا (يو١٧/٢١)!</u>***

يا ربّنا، قبل آلامك وموتك، أنت تصلّي لله أبيك من أجلنا!

تطلب أن نكون كلّنا معًا وواحدًا، وأن نكون كلّنا فيكم، مثلما الآب فيك وأنت فيه (يو١٧/٢١).

لهذه الدرجة تريدُنا أن نكون فيكم، كما أنت والآب!

ولنكون، تريدُنا أن نكون واحدًا كما أنت والآب واحد (يو١٧/١١).

أنت لم تتردّد في فعل كلّ شيء لكي نكون كما تريدنا: واحدًا وفيكم!

من أجلنا قدّست ذاتَك، بتتميم إرادة أبيك، حتى نتقدّس نحن بالحقّ (يو١٧/١٩)، نتقدّس بك، أنت الحقّ (يو١٤/٦).

وها أنت ترسم لنا الطريق لنكون فيكم، أنت والآب والرّوح، بأن نحبّ كما أنت أحببت (يو١٣/٣٤).

وفي حفظنا لوصاياك (يو١٤/١٥)، وفي قبولنا لها والعمل بها أثبتنا محبّتنا لك (يو١٤/٢١)، وأحبّنا الآب، وأتيتما أنت وأبوك وأقمتما فينا (يو١٤/٢٣). نحن فيك وأنت والآب فينا، والرّوح معنا، ومقيم فينا (يو١٤/١٧).

يا ربّنا، العقل البشريّ يعجز عن الفهم، فالسّماء أصبحت هنا، فينا!

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا الإيمان الّذي به نؤمن بأنّ حضورك فينا وحضورنا فيك هو حقيقة وليس خيالاً، فنعمل مع روحك على أن نكون. آمين. *(صمت وتأمّل)*

➢ ***التأمّل الثالث: الرّوح القدس فينا!***

يا ربّنا، أنت قلت لنا بأنّك سترسل إلينا بارقليطًا معزّيًا آخر يبقى معنا إلى الأبد. وإنّنا نعرفُه لأنّه مُقيمٌ معنا، ويكون فينا (يو١٤/١٦-١٧).

أنت تُرسلُه، وهو فينا! وكأنّك تقول لنا بأنّ روحك هو منذ البدء فينا، وأنّك أنت مَن أعطيتناه. ألم تنفخ فينا نسمة حياة، فأصبحنا نفسًا حيَّةً (تك٢/٧)؟ وفي ولادتنا الجديدة، في المعمودية، ألم نأخذ الرّوح القدس؟ (أع١٩/ ٥-٦).

الرّوح الّذي وعدتنا، هو روح الحقّ (يو١٤/١٧)، الّذي يُعلّمنا ويُعزّينا ويُذكّرنا بكلّ تعاليمك (يو١٤/٢٦). هو المتكلّم كلامك وكلام الآب (يو١٦/١٤-١٥)، هو الرّوح الّذي يؤنّبنا ويُوبّخنا على الخطيئة (يو١٦/٨).

هو ضميرنا الواعي والصالح. هو الّذي يُرشدنا إلى الحقّ (يو١٦/١٣).

إن سمعنا له، أتينا بثماره: المحبّة والفرحُ والسّلامُ والصّبرُ واللُّطفُ والصَّلاحُ والأمانةُ والوداعةُ والعفافُ (غل٦/٢٢).

معه نقدر على صلب أجسادنا بكلّ ما فيها من أهواءٍ وشهواتٍ (غل٦/٢٤). ومعه لا تكبُّر ولا تحدٍّ ولا حسد (غل٦/٢٦).

يا ربّنا، بالرّوح الّذي أعطيتنا، نُدرك ونؤمن بأنّك والآب فينا.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نسلك دائمًا بالرّوح الّذي أعطيتنا، ولا تسمح بأن ننقاد إلى إشباع شهوة الجسد (غل٦/٢٦). أعطنا أن يقودنا دائمًا روحك القدّوس السّاكن فينا، بالحقّ في طريق الحياة، طريقك (يو١٤/٦). آمين. *(صمت وتأمّل)*

روح الله ترنيمة روح الله هلم الى قلبي Spirit of God gospel in arabic

ترنيم: سالبي كليشيان

روحَ الله هَلُمَّ إلى قَلبي، أضْرِمْ نَفسي بِنارِكَ (٤)

هَلُمَّ المُسْ قَلبي، هَلُمَّ المُسْ فِكري، هَلُمَّ والمُسْ كياني (٢)

روحَ الله هَلُمَّ إلى قَلبي، أضْرِمْ نَفسي بِنارِكَ (٢)

هللويا هللويا قدوس الله

(٢) { مباركٌ الله، عظيمٌ الله / مبارَكٌ عظيمٌ الله }

هَلُمَّ المُسْ قَلبي، هَلُمَّ المُسْ فِكري، هَلُمَّ والمُسْ كياني (٢)

روحَ الله هَلُمَّ إلى قَلبي، أضْرِمْ نَفسي بِنارِكَ (٢)

هللويا هللويا قدوس الله

(٢) { مباركٌ الله، عظيمٌ الله / مبارَكٌ عظيمٌ الله }

روحَ الله هَلُمَّ إلى قَلبي، أضْرِمْ نَفسي بِنارِك (١)

➢ ***التأمّل الرابع: المحبّة!***

"لو كُنتُ أنطقُ بألسنة الناسِ والملائكةِ، ولم تكُن فيَّ المحبة، فإنما أنا نُحاسٌ يطنّ، أو صنجٌ يرنّ. ولو كانت لي النبوءة، وكنتُ أَعلمُ جميع الأسرار والعلمِ كلّه، ولو كان لي الإيمان كلّه حتى أنقل الجبال، ولم تكُن فيَّ المحبة، فلستُ بشيء. ولو بَذلتُ جميع أموالي لإطعام المساكين، وأسلمتُ جسدي لأُحرق، ولم تكُن فيَّ المحبة، فلا أنتفعُ شيئاً (١قور١٣/١-٣).

يا ربّنا، نعم، دون المحبّة فنحن لا شيء، ولا ننفع شيئًا!

ومن لا يحبّ ما عرفك يا الله لأنّك أنت المحبّة (١يو٤/٨).

يا ربّنا المحبّة، دونك، نحن تافهين، صحراء وفارغين، ومعك يصبح لنا معنىً وكيانًا (المطران جورج خضر).

وأنتَ توصينا بالمحبّة، توصينا بحبّ بعضنا البعض كما أنت أحببتنا (يو١٣/٣٤). وتوصينا بحبّ أعدائنا لنكون أولاد الله (متى٥/٤٤-٤٥). فأيُّ أجرٍ لنا أو فَضل إن أحببنا مَن يحبّنا، أو سلّمنا فقط على إخوتنا؟ (متى٥/٤٦-٤٧). فإن أحبَبنا بعضنا بعضًا، كنتَ فينا مُقيمًا، ومحبّتك فينا مُكتملة (١يو٤/١٢).

فلا نقدر أن نقول بأنّا نحبّ الله ونحن نَكره الآخر، أيًّا يكن، فنكون كاذبين! فكيف نقدر أن نحبّ الله الّذي لا نراه ولا نحبّ أخانا الّذي نراه؟ (١يو٤/٢٠).

يا ربّنا، نعم، مَن أقام في المحبّة، أقام في الله، وأقام اللهُ فيه (١يو٤/١٦).

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف ونؤمن بأنّ المحبّة تجعلنا متأكّدين بأنّك مُقيمٌ فينا ونحن مقيمون فيك. آمين.

(صمت وتأمّل)

➢ ***<u>التأمّل الخامس: الثبات!</u>***

يا ربّنا، أنت الكرمة الحقيقيّة (يو١٥/١)، وتدعونا للثبات فيكَ، وأنت فينا. وكما أنّ الغصن لا يُثمرُ من ذاته إلاّ إذا ثبت في الكرمةِ، فكذلك نحن: لا نُثمِر إلاّ إذا ثبتنا فيك (يو١٥/٣-٤).

بدونك لا نقدر على شيء، ودون الثبات بك، نُرمى كالغصن ونَيبَس! (يو١٥/٥-٦).

وتعود لتؤكّد لنا عن حبّك: "أنا أحبّكُمُ مثلما أحبَّني الآبُ"، وتدعونا للثبات في محبّتك (يو١٥/٩).

وشرط الثبات هو العمل بوصاياك، كما عملتَ أنت بوصايا أبيك، وثبتَّ في محبّته (يو١٥/١٠).

يا ربّنا، نعم، في ثباتنا بك، نثبت معك في تجاربك (لو٢٢/٢٨). في تجاربنا.

وإذا كانت كلمتك ثابتة فينا، غلَبْنا الشرّير (١يو٢/١٤).

يا ربّنا، نعم، في ثباتنا بك، يمكننا القول مع مار بولس: "مَن يفصلنا عن محبّة المسيح؟ أشدَّةٌ، أم ضيقٌ، أم اضطّهادٌ، أم جوعٌ، أم عُريٌ، أم خطرٌ، أم سيفٌ؟ (روم٨/٣٥). في هذه الشدائد ننتصرُ كُلَّ الانتصار بالّذي أحبَّنا (روم٨/٣٧).

<u>الجماعة:</u> يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نعرف ونؤمن بأنّا في ثباتنا بك وفي محبّتك، يدوم فينا فرحُك، ويكونُ فرحُنا كاملاً (يو١٥/١١). آمين. ***(صمت وتأمّل)***

وحَّدتَ يا ربّ

وحّدتَ يا ربُّ لاهوتَكَ بناسوتِنا، وناسوتَنا بلاهوتِكَ، حياتَكَ بموتِنا وموتَنا بحياتِك.

أخذتَ ما لنا ووهبتنا ما لكَ لتُحيينا وتُخلِّصنا لكَ المجدُ إلى الأبد.

➢ ***<u>التأمّل السادس: "هؤلاء هم أمّي وإخوتي! (متى١٢/٤٩).</u>***

يا ربّنا، أنت تدلّ على الّذين يسمعون كلمتك ويعملون بها بأنّهم أمّك وإخوتك (لو٨/٢١).

أمّك وإخوتك هم الّذين تعيش في قلوبهم، في كيانهم، وهم في أحشائك!

هؤلاء الّذين لا يمثّلون ولا يراوغون ولا يضحكون على ذواتهم!

هم صادقون، أنقياء، ومُحبّون!

هؤلاء الّذين سمعوا كلامك وعملوا به، هم الّذين بَنوا بيوتهم على الصّخرة، فنزل المطر وسالت الأوديةُ وعصفت الرّياح، وثارت على تلك البيوت، فلم تسقط، ولم تقوَ عليها. والّذين سمعوا ولم يعملوا، هم الّذين بنوا بيوتهم على الرّمل، فنزل المطرُ وسالت الأوديةُ وعصفت الرّياح، فضربت تلك البيوت، فسقطت، وكان سقوطها شديدًا (متى٧/٢٤-٢٧).

هؤلاء الّذين سمعوا كلامك وعملوا به، هم الّذين وضعوا يدهم على المحراث ولم يعودوا يلتفتون إلى الوراء (لو٩/٦٢).

هم نسوا ما وراءهم وجاهدوا إلى الأمام (فل٣/١٣).

هم لم يعودوا يسيرون مع تيّار العالم.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن يكون تعبيرنا عن حبّنا لك، هو في سماعنا لكلمتك والعمل بها، فتأتِيا أنت والآب وتقيمان فينا (يو١٤/١٥، ٢٣). آمين. *(صمت وتأمّل)*

- ***التأمّل السابع: لا إله فيك، ما لم يكن ناسه فيك!*** *(المطران جورج خضر)*

يا ربّنا، ما أجملها هذه الحقيقة، الّتي نتجاهلها أحيانًا، فاصلين بين حبّنا لك، وحبّنا للناس، لناسك!

وأنت توصينا، بحبّ بعضنا البعض كما أنت أحببتنا (يو١٣/٣٤).

ما أجملها كلمات خادمك المطران جورج خضر الّذي عرف الحبّ على حقيقته، فهو يقول: "السّماء فينا وفي النّاس، لأنّها في الله، والله فينا وفي النّاس".

"إن لم نجد الله في النّاس لن نجده في السّماء". "السّماء تبدأ بالحبّ هنا، حبّ كلّ النّاس".

"القول بأنّ الله يكفيني، لا يعني الاستغناء عن خلائقه، هذا يعني بأنّي أرى الله من خلالهم، أرى ملامحه على وجوههم".

"الحبّ هو دون النّظر إلى صفات وحسنات الآخر".

"يجب أن ننسى بأنّا نحن مركز الوجود".

ويقول غبريال مرسيل: "الآخر سمائي!".

ما أعظمها كلمات حبّ، كلمات محبّتك.

يا ربّنا، نعم، المحبّة هي الانطلاق نحو الآخر. هي الاتّحاد بك على الصّليب، صليب كلّ النّاس، هو إيجادك في كلّ إخوتك الصّغار (متى٢٥/٤٠).

يا ربّنا، حبّنا للناس، هو أن يلمسوا حضورك فينا.

الجماعة: يا ربّنا وإلهنا، أعطنا أن نجسّد حضورك فينا وحضورنا فيك، في أن يكونوا ناسك، كلّ الناس، فينا. آمين. *(صمت وتأمّل)*

<u>مناجاة:</u>

يا ربّنا، أنت تريدنا أن نكون كما أنت والآب والرّوح القدس.

تريدنا أن نتماهى معك كما أنت والآب والرّوح القدس.

نراك مع المنزوفة التي لمستك، فخرجت قوّة منك، خرج روحك القدّوس، وشُفِيَت، والآب بلسانك يطمئنها: "يا ابنتي، إيمانكِ خلَّصَكِ! إذهبي بسلام!" (لو٨/٤٣-٤٨).

يا ليتنا نكون كما أنت يا الله الثالوث، في الإتّحاد والتماهي، معك ومع بعضنا البعض!

يا مريم أمّنا، أنتِ التي حبلتِ بالكلمة، فأصبح الله فيكِ وأنتِ فيه، في مشروعه الخلاصيّ، أطلبي لنا هذا الحبل، هذا التجسّد للرّبّ في أحشائنا، نحمله للآخرين، ونلده حياةً للعالم.

يا مار يوسف، أنت الّذي تماهيتَ مع الله، فكنتَ حضوره، كنتَ ظلّ الآب السَّماويّ، حاملاً بين يديكَ الإبن، حاضنه وحاميه ومربّيه، ومنقادًا لإلهامات الرّوح القدس، أطلب لنا أن نكون حضور الله في العالم، نعكس صورته الّتي خلقَنا عليها (تك١/٢٦).

يا ربّنا، أعطنا أن نتّحد بك، حتى تصير أنت فينا ونصير نحن فيك.

أعطنا أن نتّحد بجسدك ودمك، حتّى نصير خبزك، خبز الحياة للعالم.

أعطنا أن نتّحد بكلمتك، حتى نصير صوتك، صوت الحقّ.

أعطنا أن نتّحد بالمحبّة، بك (١يو٤/٨)، حتى نعود إلى صورتنا الأولى، صورتك ومثالك (تك١/٢٦) أمام كلّ النّاس ومعهم، ودون أيّ استثناء.

يا ربّنا، أعطنا أن لا نقول: "أنا أنا"، لتكون الخطيئة المتكلّمة فينا.

أعطنا أن نقول: "أنا هو"، فتكون المحبّة المتكلّمة فينا. "أنا هو"، أنا هو الآخر. فنكون لابسينك (غل٣/٢٧)، ولا نعود نحن نحيا من بعد، بل المسيح يحيا فينا (غل٢/٢٠). آمين.

يا لِسانَ المَدْحِ أَنْشِدْ

يَا لِسانَ المَدْحِ أَنشِدْ سِرَّ قُربانٍ عَظيمْ
ثُمَّ صِفْ مَنْ قَدْ فَدانا بِثَمَنْ دَمٍ كَرِيمْ
ثَمْرَةَ الأحشا السَنِيَّة صاحِبَ الفَضْلِ العَمِيمْ
عُمدةُ الإيمانِ هَذِهْ تُنعِشُ القَلْبَ السَقيمْ

- قدوس، قدوس، قدوس، أنتَ هو الربُّ القويّ إله الصباؤوت. السماء والأرضُ مملوءَتانِ من مجدِكَ العظيم. هوشعنا في العُلى. مباركٌ الآتي باسم الرب، هوشعنا في العُلى. ارحمنا، أيها الربُّ الإلهُ الضابطُ الكل، ارحمنا. لك نُسبّح. لك نُمجّد. لك نُبارك. لك نسجُد. بكَ نعترف. غُفرانَ الخطايا والذنوب منكَ نطلب. فاشفِق، اللهُمَّ، علينا راحماً، واستجبْ لنا.

يسوع أنتَ إلهي

اللازمة : يســـــوع أنتَ إلهي حبك شافي الوحيد
أنت حبيب نفسي أبداً يسوع أنتَ مَن أريد

١- أسجُدُ أمـــــامَكَ إلهي أعتَرِفُ بـــكَ ملِكي
ها هي حياتي في يديك إفعَل بها مـــا تريد

٢- تعالَ واملك على قلبي أتوق إليكَ تعـــالْ
ترنّـــــمُ لكَ شفتـــاي أُحبُّـــــكَ للأبـــدِ

٣- تنحني لاسمِكَ كلُّ رُكْبة ويعترِفُ كلُّ لسانْ
إسمُكَ يسوعُ خلاصي أُرَدِّدُهُ في كلِّ حينْ

- ***<u>المراجع:</u>***
  - الكتاب المقدّس
  - مقالة للمطران جورج خضر: "أن نبقى مع الله"، ٢٣ آذار ٢٠١٥
  - رياضة روحيّة مع الخوري أنطوني القزي : "أنت فيّ وأنا فيك"

- زوروا موقع ساعة السجود: http://sa3at-soujoud.com
- صفحة facebook: ساعة سجود sa3at-soujoud
- صفحة Instagram: ساعة سجود sa3at-soujoud

نصلّي كي يكون الروّح القدس مَن ألهَمَنا وأمسَكَ بيدنا . آمين.